

พบหมอ ศิริราช

พศ.ญ.ปาริชาติ เพิ่มพิภา
www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl

เลือดต่อชีวิต



“เลือด” ฟังดูแล้วอาจจะน่ากลัวสำหรับใครหลายคน แต่กับโรงพยาบาลเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาผู้ป่วย

ภาวะขาดแคลนเลือดยังคงเป็นปัญหาใหญ่สำหรับโรงพยาบาลอยู่เสมอ แม้จะมีผู้บริจาคมากมายเพียงใดก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ป่วยซึ่งมีจำนวนมาก และมีการใช้เลือดอยู่ทุกวัน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเลือด มะเร็ง ต้องผ่าตัด หรือผู้ที่ประสบอุบัติเหตุ

ความสำคัญของเลือดอยู่ที่การมีเลือดพร้อมให้ผู้เจ็บป่วยได้ทันทั่วทั้ง โดยหน่วย

งานหรือธนาคารเลือดที่รับบริจาคเลือดนั้นจะต้องคัดกรองและทดสอบเพื่อความปลอดภัยเพื่อให้แน่ใจว่าผู้ที่บริจาคเลือดมีสุขภาพแข็งแรง ขณะเดียวกันก็มีเลือดที่สามารถให้แก่ผู้ป่วยอย่างปลอดภัยตามเกณฑ์ที่กำหนด ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น เข็ม ก็เป็นแบบปลอดเชื้อ ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ถึงตอนนี้ผู้ที่จะบริจาคเลือดอาจต้องการคำแนะนำในการเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการบริจาคเลือด ซึ่งต้องมีสุขภาพที่แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัมขึ้นไป นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมง รับประทานอาหารได้ตามปกติ เลี่ยงอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ดสูบบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือรับประทานยาแก้ก้อเสบใดๆมา

นอกจากนี้ควรดื่มน้ำเพิ่ม 3-4 แก้วจะเป็นน้ำเปล่า น้ำผลไม้ นม หรือน้ำหวานก็ได้ เพื่อเพิ่มปริมาณสารน้ำในร่างกาย และลดอาการแทรกซ้อน เช่น มึนงง อ่อนเพลียหรือเวียนศีรษะที่อาจเกิดขึ้น

การบริจาคเลือดนอกจากเป็นกุศลที่ยิ่งใหญ่ ได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์แล้ว ผลดีที่ตามมาคือ ได้รับการประเมินสุขภาพเบื้องต้นว่ายังมีสุขภาพแข็งแรง มีระบบการไหลเวียนของเลือดดี ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และมีหุ่นเพียวลมด้วย